

dabei sein

Magazin für das Abenteuer Alter

in Leipzig



Wohnen

Gesundheit

Wirtschaft

Aktuelles

Termine

Schön, neu und komfortabel →4

von **schlicht** bis **exklusiv** –
wir bauen **massiv**



Massiv Haus Sachsen GmbH
www.massiv-haus-sachsen.de



Zschortauer Straße 71 • 04129 Leipzig
Tel.: 0341 46 37 610

Mit freundlicher Empfehlung:



**Leipziger
Buchmesse**

Leipzig liest
12.-15. März 2015

Leipziger Buchmesse: Bühne frei für große Literatur

Mehr als 2.000 Aussteller, über 3.000 Mitwirkende und 410 Leseorte bei Leipzig liest – die Zahlen der Leipziger Buchmesse stehen für die Vielfalt des geschriebenen Wortes. In Form von Belletristik, Sachbuch, Lyrik, Fantasy, Hörbuch, Film, Musik und vielem mehr wird es vom 12. bis 15. März 2015 auf der Leipziger Buchmesse präsentiert. Gemeinsam mit dem Lesefest „Leipzig liest“ bildet das einzigartige Literaturevent den Branchenauftritt des Jahres für Verlage, Autoren, Buchhändler, Medien und Literaturfans.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter:

www.leipziger-buchmesse.de oder im Social Web:

www.facebook.com/leipzigerbuchmesse - [http://twitter.com/buchmesse](https://twitter.com/buchmesse)



WILLKOMMEN

Auch im Winter „dabei sein“, das Leben zu genießen

► „Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden“, notierte einst der Schriftsteller Franz Kafka. Mit der ersten Ausgabe von „dabei sein“ folgen wir ab sofort dem Anspruch, Lebensqualität zu genießen, Vitalität zu fördern und interessante Aspekte des Alltags aufzugreifen. Älter zu werden, sollte bedeuten, den täglichen Herausforderungen mit einem gelassenen Lächeln zu begegnen, Hilfe willkommen zu heißen und es mit Lebensfreude zu danken. Ein einfaches Beispiel beschreibt diese Denkweise: Statt im Winter eisbedeckte Wege zu fürchten, sollte man sich für einen Augenblick an seine eigene Kindheit erinnern. Sorglos sehnte man sich damals hinüber zum Rodelhang und bejubelte aufgeregt jedes Schneeflöckchen bis die Mutter das Vergnügen beendete. Der Vorteil im Alter: Die Freude über den Schnee könnte nicht größer sein, denn einerseits besitzt man nun die Ruhe, um ihn intensiv zu genießen, und andererseits die Entscheidungsfähigkeit, wo und wie lange man dies tun möchte. Es ist also ganz einfach: Seien Sie dabei, „dabei sein“ zu entdecken!



Michaela Richter, M.A.
Redaktion dabei sein

INHALT

Wohnen

Wohnraumgestaltung → 4

Wohnraum → 7

Bad I → 8

Bad II → 10

Gesundheit

Schauenster → 12

Ausgleichssport → 14

Interview → 17

Augenoptik → 18

Wirtschaft

Pflegeversicherung → 20

Rechtliches → 22

Hauseigentum → 24

Aktuelles

Sicherheit → 26

Schauenster-Reisen → 28

Termine

Veranstaltungen → 30

Impressum → 31



Titelfoto:
djd/CH-Alpha-
Forschung/Fotolia.com



Foto: djd/Oligo Lichttechnik

+++ NEWSTICKER +++ NEWSTICKER +++ NEWSTICKER +++

Mehr Licht für Leseratten

► Bequem aus dem Lesesessel direkt das Licht ein- und ausschalten oder die Intensität über die Dimmfunktion regulieren: Lichtschalter sind für die Bedienung moderner Leuchten nicht mehr nötig. Modelle wie das „Light Book“ von Oligo etwa verfügen stattdessen über eine Gestensteuerung. Praktisch ist auch die integrierte „Sleep-tight“-Funktion: Wird dieser Modus aktiviert, dimmt die Leuchte automatisch herunter und schaltet sich nach zwei Minuten vollständig aus. Man kann also den erleuchteten Wohnraum verlassen, während sich das Licht selbständig abschaltet.

Unter www.oligo.de gibt es mehr Informationen sowie Bezugsquellen im Fachhandel.



Foto: tdx/jasno

Lebensmittelpunkt: Ein schönes, liebevoll eingerichtetes Zuhause, in dem man sich wohlfühlt.

WOHNRAUMGESTALTUNG

Schön, neu, komfortabel

Ihre Wohnräume brauchen eine Verjüngungskur? Sie haben sich die alte Einrichtung einfach leidgeguckt? Unsere Fachleute zeigen Ihnen, wie sich Neues mit viel Komfort verbinden lässt.



Foto: Brillux

Ausdrucksvolle Optiken auch bei großen Flächen: Neue Spachtelmassen kommen mit Samteffekt.

► Früher legte die Hausfrau viel Wert auf eine aufwendige Fensterbekleidung, möglichst Stores und Übergardinen, die sorgfältig vom Dekorateur mit Bleiband und Stecknadeln in Form gebracht wurden. Diese Zeiten sind vorbei. „Heute ist etwas Leichtes für die Fenster gefragt“, weiß Susanne Pikran aus Erfahrung. Sie betreibt ein mobiles Gardinenstudio und fährt mit ihrer umfangreichen Musterkollektion direkt zum Kunden, um vor Ort beraten zu können. „Beliebt

sind Materialien, die natürlich wirken“, so die Fachfrau. Was heißt, dass die Optik natürlich wirkt. „Beim Material selbst setzen wir auf moderne, synthetische Stoffe, die besonders pflegeleicht sind“, so Susanne Pikran. „Echte Baumwolle und Leinen knittern und laufen dagegen schnell ein.“ Auch farblich geht es sehr natürlich zu, vor allem gedeckte Farben liegen im Trend. „Meine Kunden wünschen sich eine Fensterdekoration, die so einfach wie möglich sein soll“, so

Susanne Pikran. Dazu kommen auch moderne Gestaltungselemente, beispielsweise Doppelrollen, mit denen man den Lichteinfall steuern kann, Plissees sowie Sicht- und Sonnenschutz zum Einsatz. Und um die Reinigung und das lästige Auf- und Abhängen kümmert sich die Expertin ebenfalls.

Ein anderes, ebenso wichtiges Raumgestaltungselement ist Licht. „Mit dem

„richtigen“ Licht lässt sich eine ganz neue Lebensqualität erreichen“, erklärt Elektromeister Alfred Finke, der mit seiner Firma seit 2006 als Fachbetrieb für seniorengerechte Elektrotechnik zertifiziert ist. Basis ist eine sorgfältige Lichtplanung in den Räumlichkeiten. Das Arbeitslicht sollte dabei ausreichend hell und wirtschaftlich gestaltet werden; in den anderen (Aufenthalts-) Räumen empfiehlt sich be-

hagliches Licht. Darüber hinaus lassen sich ganze Lichtszenarien für einen Raum programmieren, so dass die Bewohner mittels Schalter von einer Beleuchtungsart in die andere wechseln können.

Aber nicht nur ältere Kunden können durch funktionelle und nutzerfreundliche Produkte und Elektroinstallationen ihre Wohnqualität steigern. Auch die im Haus eventuell lebende jüngere

Generation gewinnt durch eine Wohnraumanpassung. „Denn typische ‚Seniorenprodukte‘ gibt es ebenso wenig wie die typische Seniorin/den typischen Senior oder eine universelle Form des Alterns“, betont Alfred Finke. Deshalb gilt es, individuelle Lösungen anzubieten, die Voraussetzungen dafür schaffen, dass Menschen aller Generationen komfortabel und sicher in ihrer vertrauten Umgebung älter werden können.

Anzeige

Attraktive Kapitalanlage im Zukunftsmarkt Seniorenimmobilien: Hohe Rendite und zusätzliche Absicherung mit einer vermieteten Wohnung in der Rosentalresidenz

In Zeiten niedriger Zinsen und unsicherer Marktentwicklung ist der Kauf einer Eigentumswohnung eine attraktive Kapitalanlage mit hoher Wertbeständigkeit. Aufgrund der demographischen Entwicklung sind speziell moderne, seniorengerechte Wohnungen, die auch zukünftige Wohnansprüche abdecken, besonders gefragt.

Mit dem Erwerb einer vermieteten Seniorenwohnung in der Rosentalresidenz profitieren Käufer von den vielen Vorteilen aus einer Immobilienanlage. Sie erwerben eine hochwertig ausgestattete und barrierefreie Wohnung in bevorzugter Lage in Leipzig-Gohlis mit hoher Rendite. Zusätzlich zum wegweisenden Betreuungskonzept entsprechend der DIN77800, Betreutes Wohnen für Senioren, erhalten sie eine weitere Absicherung für den Pflegefall für sich und enge Angehörige durch ein bevorzugtes Belegungsrecht in einer Einrichtung der Diakonie Innere Mission Leipzig.

Aufgrund der hohen Nachfrage nach seniorengerechten Wohnungen bietet der Bauherr dem Käufer weiterhin eine Mietgarantie (5 oder 10 Jahre) sowie, falls notwendig, einen Neuvermietungsservice an.

Seit kurzem stehen die insgesamt 19 vermieteten 2-Zimmer-Wohnungen des Neubaus der Rosentalresidenz zum Verkauf. Die Wohnflächen der Wohnungen liegen zwischen 45 und 72 m² - die optimale Größe für Seniorenwohnen. Aufgrund der hochwertigen Bau- und Ausstattungsqualität (KfW-Effizienzhaus-70-Standard, EnEV2009) sind dauerhaft niedrige Bewirtschaftungskosten garantiert.

Die Bewohner genießen ein exklusives Wohnambiente, erstklassigen Komfort und Sicherheit für alle Herausforderungen des dritten Lebensabschnitts. Sie werden auf höchstem Niveau und nach Maß ambulant in der Wohnung durch die Diakonie Leipzig betreut.

Der Neubau ist aktuell komplett vermietet, im sanierten Altbau sind noch großzügige 1-Raum-Appartements und charmante 2- und 3-Zimmer-Wohnungen (Dachgeschoss und Maisonette) zu vermieten.

Mehr Informationen zu Verkauf und Vermietung erhalten Sie bei der seniosana GmbH unter:
www.rosentalresidenz.de oder
☎ 0341-2319 777.



Rosentalresidenz

Servicewohnen mit 5-Sterne-Charakter

1-, 2- und 3-Raum-Wohnungen mit stilvollem Wohnambiente zum Wohlfühlen!

- ✓ Gehobene Ausstattung z.B. Parkett, Fußbodenheizung, kontroll. Wohnraumlüftung
- ✓ Einbauküche
- ✓ Aufzug
- ✓ Betreuungskonzept nach DIN77800, Betreutes Wohnen für Senioren
- ✓ Barrierefreie Wohnanlage nach DIN18049-2
- ✓ Energieeffiziente Bauweise KfW 70-Standard (EnEV2009)
- ✓ Gemeinschaftsgarten

Top-Kapitalanlage – Seniorenimmobilie!

Hohe Rendite + Bevorzugtes Belegungsrecht!
Provisionsfreier Kauf! Vermietete, barrierefreie Seniorenwohnungen im Neubau. Wohnflächen ca. 45-72 m².
Energieeffizienter KfW 70-Standard (B, 49,5 kWh, Fw, Bj 2010)

Zur Miete: Stilvoll und abgesichert wohnen!

Großzügige 1-Raum-Appartements (ca. 33 u. 40m²) oder **außergewöhnliche 2- bzw. 3-Raum-Wohnungen** (Dachgeschoss und Maisonette) im Altbau.
Hausnotruf, Service u. Pflege in der Wohnung bis inkl. Pflegestufe 3. Zusätzliches bevorzugtes Belegungsrecht im Pflegefall. KfW 70 (B, 65,5-98,4 kWh, Fw, Bj 2010)




Service, Betreuung & Pflege **Diakonie Leipzig** **seniosana**
Die Marktführer Premium-Seniorenimmobilien

Rosentalresidenz in L-Gohlis
Elsbethstr. 16-20
Lindenthalerstr. 34

www.rosentalresidenz.de ☎ 0341-23 19 777



Foto: Unland

Leicht, verspielt, natürlich – die neuen Fensterdekorationen werten das Ambiente auf.

Dabei muss nicht gleich das ganze Haus bzw. die ganze Wohnung konsequent mit neuer Elektrotechnik und -installation ausgestattet werden. Die Fachleute bieten auch einzelne Insellösungen an, beispielsweise funktionsgesteuerte Jalousie-, Fenster-, Tür- und Torantriebe, monitorunterstützte Türsprechan-

lagen, Türöffner, Hörverstärkungen für Klingeln u.v.m.

Ein gepflegtes Zuhause lebt nicht zuletzt auch von harmonischen Farben, schönen Tapeten, hochwertigen Lacken und anspruchsvollen Bodenbelägen. Wenn da nur nicht die viele Arbeit bei einer Renovierung wäre ... Hier schafft Malermeister Dirk Träger aus Seelze Abhilfe. Er bietet einen Komplettservice an, so dass nur das Beste für Sie bleibt: das Wohnen in den neu gestalteten Räumen. „Wir vereinbaren eine Vor-Ort-Besichtigung, bei der wir alles Relevante mit dem Kunden besprechen“, erklärt Malermeister Träger. Gleichzeitig kann er sich einen Eindruck über den Wohnstil und die Anforderungen des Auftraggebers machen. Darauf basieren die Musterkollektionen, die der Fachmann individuell zusammen-

stellt, um sie beim Kunden zu präsentieren. Wenn der Renovierungstermin ansteht, werden Möbel gerückt und abgedeckt, Gardinen abgehängt, Lampen, Steckdosen und Lichtschalter demontiert und gereinigt. Sind die Malerarbeiten dann abgeschlossen, kehren alle Teile an ihren Platz zurück.

Doch bei aller Freude an Modernem und Neuem – von manchem Liebgewordenen sollte man sich nicht so einfach trennen. Das gilt insbesondere für wertvolle Natursteinbodenbeläge, die äußerst haltbar sind. Ist der Belag dann nach Jahren doch unansehnlich geworden, kann er vom Fachmann aufgearbeitet werden. Björn Abels hat sich mit seiner Firma GST auf die Sanierung von Natur- und Kunststeinflächen spezialisiert. 2012 wurde der Betrieb aufgrund

seiner Leistungen im Rahmen der Sanierung der Villa Seligmann in Hannover mit dem Bundespreis für Handwerk in der Denkmalpflege ausgezeichnet.

Moderne Technik macht es möglich, Natursteinflächen fachgerecht aufzuarbeiten. Nach einer abschließenden Imprägnierung gewinnt er für lange Zeit seine alte Schönheit zurück und ist wieder leicht zu pflegen. Übrigens lässt sich mittels des Spezialverfahrens auch Kunststein wieder perfekt aufarbeiten. Für die Bewohner bedeutet die Sanierung keinerlei Beeinträchtigung; der Boden ist sofort wieder begehbar.

(ju) ■



Foto: www.gira.de

Ein Beispiel für mehr Sicherheit: Die Steckdose mit Orientierungsleuchte hilft im Dunkeln.

Worauf es bei Sitzmöbeln ankommt

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) gibt Tipps zum rückenfreundlichen Sitzen.



Individueller Sitzkomfort mit integrierter Aufstehhilfe.

Auch bei mehreren Nutzern lassen sich die Sofas individuell anpassen.

► Zuhause verbringen wir viel Zeit im Sitzen – sei es vor dem Fernseher, auf der Couch oder am Esstisch. Deshalb sollte sowohl bei Esszimmermöbeln als auch bei Sofas und Sesseln nicht nur Wert auf Design, sondern auch auf Ergonomie gelegt werden. Doch worauf kommt es bei Sitzmöbeln an? Wo durch zeichnen sich rückenfreundliche Sitzgelegenheiten aus?

Produkte, die den Prüfkriterien einer unabhängigen Expertenkommission aus Medizinern und Therapeuten genügen, werden mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Für Verbraucher ist das Siegel ein seriöser Hinweis auf die Qualität der Produkte und vor allem auf die gesundheitlichen Vorteile.

In unserem hektischen Alltag mit unzähligen Terminen und Verpflichtungen sind die Mahlzeiten oft die einzige Zeit, die Familien in Ruhe zusammen verbringen. Dem Es-

sen und auch dem Esszimmer kommt daher eine große Bedeutung zu. Häufig wird das Esszimmer auch als Wohnbereich genutzt. Nach dem Essen werden die Gespräche oft einfach am Esstisch fortgeführt oder ein Spiel gespielt. Die neue Funktion des Speisezimmers als Wohnbereich muss allerdings auf die Bedürfnisse des Alltags ausgerichtet sein. Die Möbel sollten nicht nur bequem und komfortabel, sondern auch ergonomisch sinnvoll gestaltet sein.

Die Esszimmerproduktreihe „Planopoly Dinner“ erfüllt diese Ansprüche. Gepolsterte Eckbänke mit stufenlos verstellbarer, dynamischer Rückenlehne und nach unten klappbaren Armlehnen werden diesen Anforderungen gerecht. Weiteres Plus: Die sogenannte Ergoselect-Funktion ermöglicht ein Ausziehen der Sitzfläche nach vorne, wobei sich parallel die Sitzhöhe erhöht. Alle Nutzer können somit – unabhängig voneinander – ihre Sitzposi-

tion jederzeit verändern und die Bank unkompliziert den persönlichen Anforderungen anpassen. Ergänzt wird die Sitzbank durch Esszimmerstühle mit ebenfalls stufenlos verstellbarer, dynamischer Rückenlehne.

Trotz der zunehmenden Bedeutung des Esszimmers als Familienmittelpunkt, hat das Wohnzimmer längst nicht ausgedient. Gemütliche Fernsehabende oder Lesenachmittage finden im Wohnzimmer statt – nicht selten zu Lasten des Rückens. Denn durchgesessene, oftmals unpassende Sofas und Sessel, die nicht dem aktuellen ergonomischen Stand entsprechen, belasten das Kreuz und sorgen für Verspannungen und Schmerzen. Eine Ausnahme bietet die Produktreihe „Ergoselect 3“. Das Besondere: Die einzelnen Sitzmöbel lassen sich speziell nach den Wünschen der Kunden anfertigen und einstellen. Die Sofas verfügen nicht nur über verschiedene Einstellmöglichkeiten wie Sitztiefe,

–höhe und Neigung des Kopfteils, sondern der Kunde kann zwischen vier Sitzhöhen, drei Sitzhärten und diversen Bezugstoffen wählen. Mehrere Nutzer auf dem Sofa zugleich? Hier kein Problem! Wohl einmalig ist die Möglichkeit der individuellen Anpassung an unterschiedliche Personen.

Die Sofas werden durch die Ruhe- und Fernsehsessel der Serie „Senator“ ergänzt. Neben den individuellen Anpassungsmöglichkeiten vervollständigen Zusatzausstattungen wie Vibrationsmassage sowie Sitz- oder Rückenheizung das rückenfreundliche Konzept. Die Sessel lassen sich mit Hilfe von Motoren schnell und unkompliziert verstellen, für zusätzlichen Komfort sorgen eine Herz-Waage-Liegeposition sowie eine Aufstehhilfe. Bis zu drei Lieblingspositionen können mit der Memory-Funktion gespeichert werden.

(JU/AGR) ■



BAD I

Zukunftsorientierte Bäder

Das moderne Bad – welche Ansprüche stellen Sie daran? Es soll komfortabel sein, genug Bewegungsraum bieten und ein Stückchen Luxus in den Alltag bringen.

► Geruhige Behaglichkeit signalisiert der Ausdruck „Lebensabend“ längst nicht mehr. Für das Alter vorzusorgen, ist zu einer handfesten Herausforderung geworden. Wer auf seine gewohnte Bequemlichkeit nicht ausgerechnet in den Jahren des Ruhestandes verzichten will, muss rechtzeitig die richtigen Weichen stellen.

„Design für Alle“ heißt ein europäisches Gestaltungskonzept, das Designideen für alle Menschen entwickeln

will – ob jung, alt, krank oder gesund, sportlich oder mit eingeschränktem Bewegungsspielraum. Auch Barrierefreiheit im Bad soll auf diese Weise zu einem echten Gewinn für alle werden. Denn obwohl Barrierefreiheit nur für einige Menschen überhaupt wirklich notwendig ist, bringt sie Komfort für alle.

Wenn diese Idee funktioniert, dann wird die Vorstellung vom „barrierefreien Bad“ nicht länger mit dem Gedanken an Pflegebedürf-

tigkeit verbunden sein. Bauherren und Modernisierer, die weit davon entfernt sind, werden sich für Design und Komfort im Bad begeistern. Ein Erfolgsbeispiel: Die bodengleiche Dusche gilt heute als Synonym für Wellness und Luxus und nicht als Produkt für Rollstuhlfahrer.

Was Sie unternehmen können, um Ihr Bad komfortabel und ein wenig luxuriöser zu gestalten, darauf gibt Ihnen eine neue Broschüre Antwort. Die Vereinigung Deutsche Sa-

nitärwirtschaft (VDS) hat mit dem Zentralverband Sanitär Heizung Klima (ZVSHK) die Informationskampagne „Aktion Barrierefreies Bad“ ins Leben gerufen.

Das jüngste Projekt: ein Glossar mit 50 Stichworten. Von A wie Ästhetik über F wie Fachbetrieb Barrierefreies Bad bis hin zu W wie WC präsentiert die Broschüre auf 26 Seiten vielfältige Informationen und Anregungen dazu, was in einem zukunftsorientierten Bad sinnvoll, denkbar



Foto: VDS

Zu den Produkten, die (Barriere-)Freiheit und zugleich Sicherheit schaffen und für alle Altersgruppen gleichermaßen attraktiv sind, zählen flache Waschbecken, vor denen man bequem sitzen kann, bodengleiche Duschen sowie WCs mit Duschfunktion.

Foto: VDS/Geberit

oder unverzichtbar ist und bei dessen Planung nicht fehlen darf. Da geht es beispielsweise um Badezimmermöbel, Beleuchtung, Farben, Sanitärprodukte – aber auch um das Budget und Förderprogramme.

Zu den erklärten Zielen der

Aufklärungsoffensive der Sanitärbranche gehört es, Bauherren und Modernisierer daran zu erinnern, wie wichtig eine weitsichtige und rechtzeitige Planung ist.

(VDS/JU) ■

Info: In der Internet-Version kann die Sammlung unter www.aktion-barrierefreies-bad.de sogar mit 100 Begriffen in alphabetischer Reihenfolge aufwarten. Einzelexemplare des Glossar „Stichwort Barrierefreies Bad“ in Papierform lassen sich an-

fordern über das Aktionsbüro Barrierefreies Bad c/o Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS), Rheinweg 24, 53113 Bonn, info@aktion-barrierefreies-bad.de





Foto: VDS/Aqua Cultura

Die Einteilung macht es. Für hydrotherapeutische Anwendungen müssen Bäder professionell geplant werden. Badprofis helfen dabei.

BAD II

Wellness-Region Badezimmer

„Man muss dem Leib viel Gutes tun, damit die Seele Lust hat, in ihm zu wohnen.“ Diese Weisheit aus dem 16. Jahrhundert klingt heute aktueller denn je. Der Weg zum ganzheitlichen Wohlbefinden jedoch hat sich grundlegend verändert.



Wo ausreichend Platz zur Verfügung steht, ist ein Fußbecken fast schon obligatorisch – am besten in Kombination mit einer Sitzbank und zwei Kammern für komfortable Wechselbäder.

Foto: VDS/Aqua Cultura

► Als Wohlfühlstoff Nummer 1 gilt Wasser – und das in jeder Beziehung: Kühles erfrischt und macht wach. Warmes beruhigt und hilft bei der Regeneration. Erkenntnisse, die sich die Hydrotherapie zunutze macht. Laut der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) ist

nichts leichter, als im eigenen Badezimmer die therapeutische Wirkung des Wassers mit unbeschwertem Spaß und vollkommener Ruhe zu verbinden. Dazu die folgenden Tipps:

1. Bei der Planung eines neuen Bades auf die Einteil-



Fotos © Villeroy & Boch,
V & B Fliesen GmbH

lung in verschiedene Zonen achten und Vorrichtungen für Wasseranwendungen mit einbeziehen. Badprofis helfen dabei.

2. Für Wechselgüsse am Waschbecken sowie im Dusch- und Wannenbereich zusätzlich zu den Armaturen Kneippschläuche oder neuartige Gießrohre installieren lassen.

3. Die Dusche möglichst bodengleich einbauen und eine Sitzgelegenheit vorsehen. Sie trägt zur Entspannung beim Knie- oder Schenkelguss bei.

4. Fußbecken einplanen – am

besten in Kombination mit einer Sitzbank. Alternative: Es direkt an die Badewanne anschließen, so kann man den Rand als Sitzgelegenheit nutzen.

5. Haltegriffe vorsehen und rutschfeste Oberflächen auswählen

6. Holzrost anschaffen. Laut Sebastian Kneipp, dem Wegbereiter der medizinischen Wasseranwendungen, sollten die Füße während der Hydrotherapie nicht im ablaufenden Wasser stehen.

Beim Kauf des Waschbeckens auf die Füllhöhe achten. Nur

bei einer ausreichenden Dimensionierung gelingen Armabäder.

Augen auf beim Wannenkauf. Auf die richtige Größe und

rutschhemmende Oberflächen achten. Dann sind Sitzbäder, bestimmte Güsse und selbst Wassertreten möglich.

(vds/ju) ■



Foto: Alexandra H. / pixelio.de

Die ganze Welt fast unsichtbar im Ohr

Die Wahl eines Hörsystems ist abhängig vom individuellen Hörprofil und -bedürfnis: Premium-Hörsysteme können beispielsweise den natürlichen Orientierungssinn wiederherstellen. 32.000 Mal pro Sekunde führen zum Beispiel die „Widex Dream“-Hörgeräte eine dreidimensionale Raum- und Schallanalyse durch und stimmen sich auf dieser Basis miteinander ab. So sorgen sie für ein außergewöhnliches, räumliches Hörgefühl und ermöglichen etwa durch das genaue Lokalisieren eines Geräusches einen sicheren Umgang im Straßenverkehr.

www.widex-hoergeraete.de



djd/Widex Hörgeräte



Foto: Villeroy & Boch/txn-p

Pfiffige Wellness-Lösung

Ob im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse – ein hauseigener Whirlpool entspannt und fördert gleichzeitig die Gesundheit. Denn das erholsame Sprudelbad entlastet die Gelenke und wirkt schmerzlindernd, die Wärme des Wassers beruhigt die Nerven, während zahlreiche Massagestrahlen Muskelverspannungen lösen. Die Whirlpoolsysteme der SP- und SR-Linie von Villeroy & Boch beispielsweise bieten modular austauschbare -Rückenteile mit unterschiedlicher Düsenausstattung. Unterstützt wird das Wellnessgefühl durch optional anwendbare Beleuchtungseffekte und Aromatherapien.

SCHAUFENSTER

Themen, Trends und Tipps

► Dinge und Dienstleistungen, die das Leben erleichtern, bereichern und einfach besser machen.

Ein Bad ohne Barrieren

Bequem und sicher: Fast jede Badewanne lässt sich nachträglich mit einem barrierearmen Zugang ausstatten. Hält garantiert dicht: Die nachträglich eingebaute Tür in der Badewanne beseitigt eine gefährliche Stolperfälle im Bad. Die Tür in der Badewanne lässt sich mit geringem Kraftaufwand öffnen und schließen.

Auch der Umbau von der Badewanne zur Dusche - mit einem Einstieg in die Badewanne und einer Duschkabine - ist unkompliziert und schnell möglich.

www.tecnobad.de

E-Bikes setzen sich durch

Immer mehr Zweiradfans satteln auf E-Bikes um. Die praktischen Fahrräder mit Tretunterstützung gibt es in verschiedenen Varianten, etwa als City-Modell oder als Trekking-Bike. Welcher Radtyp geeignet ist, richtet sich nach der Fahrgewohnheit und dem Fahrstil. Daneben sollten Käufer auf einen leistungsstarken Akku und gute Sicherheitskomponenten wie hochwertige Bremsen setzen. Wichtig sind auch der technische Support und der Ersatzteilservice.



Schwitz-Vergnügen ohne Grenzen

In einer barrierefreien Sauna können Alt und Jung in allen Lebensphasen höchstes Schwitz-Vergnügen genießen. Die Blockbohlensaunas von B+S Finnland Sauna, die ausschließlich aus dem Holz der finnischen Polarfichte gebaut werden, enthalten bereits zahlreiche Details, die in Ergonomie und Sicherheit höchste Ansprüche erfüllen. Zusätzliche, individuelle Wünsche vom Bauherrn lassen sich in jedes Modell integrieren oder nachrüsten. Dazu gehören beispielsweise Griffe an Wand oder Decke, breitere und niedrigere Sitzbänke oder großzügige Türen. Zudem kann das grenzenlose Schwitz-Vergnügen dank des patentierten Saunaofens bereits bei 40 Grad und hoher Luftfeuchtigkeit beginnen.

www.welt-der-sauna.de



Haushaltsleiter in Profiqualität

Eine leichte, handliche, aber stabile Leiter gehört in jeden Haushalt. Wer bei allen Tätigkeiten, die oberhalb der Griffweite passieren, auf Nummer sicher gehen will, der sollte auf Profiqualität mit GS-Gütesiegel für Geprüfte Sicherheit achten und im Fachhandel kaufen. Die Investition in eine Haushaltsleiter aus hochwertigem Material und einer Top-Verarbeitung wie die Aluminium-Stufensteileiter ML der Günzburger Steigtechnik lohnt sich. Diese hält ein Leben lang und punktet mit schlanker Ausführung, geringem Gewicht, ergonomisch geformtem Leiterholm, rutschsicheren, geriffelten Kunststoff-Leiterfüßen, 80 mm tiefen, geriffelten Aluminium-Stufen und einer großen Standplattform.

www.steigtechnik.de

Das richtige Notruf-Set kann Leben retten

Wie schnell ist es passiert: Man rutscht im WC oder Badezimmer aus, stürzt und kann nicht mehr aufstehen. Alles Rufen nützt nichts. In solchen dramatischen Situationen hilft das neue Notruf-Set von Berker. In öffentlichen Gebäuden, Senioreneinrichtungen und Behindertenheimen, aber auch in Privatwohnungen erweist es sich als Lebensretter. Das praktische Komplettsset besteht aus Zugtaster, Abstelltaster, optisch-akustischem Lichtsignal und Netzteil. Die aufeinander abgestimmten Komponenten sorgen dafür, dass schnell Hilfe kommt. Obendrein erfüllen sie alle Anforderungen der DIN-Norm für barrierefreies Bauen.



www.berker.de



Positiv: Laufen können Sie überall.

AUSGLEICHSPORT

Diese 8 Tipps machen Lust aufs Joggen

Joggen ist der perfekte Ausgleich für den (Arbeits-)Alltag: Laufen können Sie immer und überall, investieren müssen Sie nur in Laufschuhe. 8 Tipps für Ihren Jogging-Start.

► Mehr als 19 Millionen Deutsche können nicht irren: Sie schlüpfen mehrmals in der Woche in ihre Laufschuhe. Laufen ist Studien zufolge eine der beliebtesten Sportarten – ein guter Ausgleich, der wenig Bewegung bietet. Und: Es ist vergleichsweise günstig. Denn ein paar gute Laufschuhe kosten zwar um die 100 Euro, aber das ist nichts im Vergleich zum Fitness-Studio-Beitrag.

1. Gesundheit geht vor: Das bringt Joggen

Für regelmäßiges Joggen an

frischer Luft sprechen die guten Auswirkungen auf die Gesundheit: Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, Stress kann besser abgewehrt und abgebaut werden und nicht zuletzt verbrennt der Körper Kalorien und Laufen verbessert die allgemeine Fitness und Ausdauer.

2. Keine Ausrede für Schlechtwetter-Sportler!

Es gilt: Schlechtes Wetter gibt es nicht, höchstens schlechte Kleidung. Selbst für widrige Wetterverhältnisse gibt es wasserdichte und atmungs-

aktive Kleidung – Mützen und Handschuhe für den Winter inklusive. Bei hohen Temperaturen ist leichte Kleidung angesagt, ein Sonnenschutz auf dem Kopf ist hilfreich. Für die Unterhaltung beim Joggen können Sie sorgen: Bespielen Sie Ihren MP3-Player mit beschwingter Musik, dann vergessen Sie die Zeit und steigern die Motivation.

3. Wichtiges Beiwerk: Die richtige Ernährung

Wer auf den Geschmack gekommen ist, sollte auf eine ordentliche Ernährung ach-

ten. Laufen verbrennt viele Kalorien. Dementsprechend müssen die leeren Speicher mit hochwertiger Nahrung aufgefüllt werden.

Einfache Kohlenhydrate, wie in Weißbrot oder Süßigkeiten, liefern zwar schnelle Energie, aber die hält nicht lange vor. Stattdessen raten Experten zu ballaststoffreicher Nahrung. Dazu gehören Vollkornprodukte ebenso wie Eiweiße (in Fisch und weißem Fleisch) und dazu viel Obst und Gemüse. Auch Trinken ist wichtig: Pro Stunde Sport

ADTV -TANZCENTRUM SEIDEL & SEIDEL

Seit inzwischen 16 Jahren gibt es neben der Mockauer Post die Tanzschule von Dirk Seidel. Nach fast 10 Jahren in Hannover zog es ihn 1998 wieder zurück nach Leipzig. In der niedersächsischen Landeshauptstadt, wo er die Berufsausbildung zum ADTV-Tanzlehrer absolviert hat und später die Geschäfte einer großen renommierten Tanzschule mitführte, lernte er sein „Handwerkszeug“ für die eigene Tanzschule. „Das war ein wahnsinniges Unterfangen, sozusagen von null auf hundert in die Selbständigkeit mit einer doch relativ großen Tanzschule in ein durch die Wendezeit völlig verändertes Leipzig zurück zu kommen“, sagt Dirk Seidel. Mittlerweile hat seine,

Tanzschule drei Säle, fünf festangestellte Mitarbeiter und jede Menge Kunden, die das Motto der „Aus Spaß am Tanzen...“ durchaus leben. Im Tanzcentrum Seidel & Seidel kommen alle Generationen in den Genuss, den Spaß und die Freude an der Bewegung zur Musik buchstäblich zu erleben. Gerade in den letzten Jahren sind einige Kursangebote im Tanzschulprogramm neu dazugekommen. „Wir haben festgestellt, dass gerade für die oft allein stehenden Best Ager der Generation 50 plus tänzerische Angebote in Leipzig fehlen“, sagt Robert Fischer (Foto). Er gehört seit über vier Jahren zum festen Team der Tanzschule. Sonntags um 13.00 Uhr leitet er nun schon seit über einem Jahr den Kursus „Tanzen ohne Partner/in“. Hier finden sich Damen und Herren zusammen, die Interesse an Gesundheit, Musik und vor allem viel Spaß am Tanzen haben. Robert Fischer zeigt Standard- und Lateinamerikanische Tänze, genauso wie auch Party- und Linientänze. Denn neben der Förderung der Konzentration, der Schulung von Koordination und der Sturzprävention findet bei der obligatorischen Tasse Kaffee oder Tee noch ein wöchentliches Gruppenerlebnis statt.

Probieren Sie es aus! Tanzen ist einfacher, als Sie denken. Mit der 10-er Karte gehen Sie keinen festen Vertrag ein. Wenn also etwas Mal dazwischen kommen sollte, ist nichts verloren.

Von Dezember bis März bietet das Tanzcentrum Seidel & Seidel eine besondere Aktion:

Beim Kauf einer 10-er Karte erhalten Sie einen Gutschein für einen Monat kostenloses Kindertanzen z. B. zum Verschenken für Ihre Enkelkinder.



ADTV -TANZCENTRUM SEIDEL & SEIDEL

Essener Straße 102 | Haltestelle „Mockau Post“ | 04357 Leipzig
Telefon 0341 - 609060 | www.leipzig-tanzt.de





Foto: Klicker / pixelio.de

Bei Schuhen nicht sparen! - In Sport-Fachgeschäften werden Sie gut beraten.

>>>

einen Liter Wasser – das ist die Faustregel.

4. Bei Schuhen nicht sparen!

Haben Sie noch keine Laufschuhe, sollten Sie sich ein gutes Paar zulegen. Gut bedeutet nicht immer teuer. Was zählt, ist die Qualität! In Sport-Fachgeschäften werden Sie gut beraten. Meist können Sie dort die Schuhe probieren und auf einem Laufband testen. Der Fachmann verrät Ihnen, ob Sie Platt-, Senk-, oder Spreizfüße haben und welche Schuhe sich für Ihren Fuß eignen – auch in Hinblick auf Größe, Gewicht und Lauferfahrung. Einfache Regel: Die Schuhe sollten immer eine halbe Nummer größer sein als die Straßenschuhe. Im Mittelteil und der Ferse müssen sie eng anliegen. Das verhindert Sehnenprobleme. Wichtig: Einfache Turnschuhe, wie Sie sie in der Freizeit tragen, sollten Sie nicht zum Joggen anziehen. Mit falschen Schuhen können Sie sich Schäden an Gelenken zuziehen.

5. Der richtige Laufstil

Im Fachgeschäft bekommen

Sie auch Tipps zum Laufstil. Achten Sie generell darauf, dass Sie kleine Schritte machen. Das spart Energie. Machen Sie die Schultern gerade, verkrampfen Sie sie nicht. Die Arme halten Sie am besten im 90-Grad-Winkel und der Kopf zeigt geradeaus. Die Füße setzen Sie idealerweise eine Fußlänge vor dem Körper auf den Boden. Wichtig: Fehlhaltungen im Oberkörper, den Beinen oder der Hüfte können bleibende Schäden hinterlassen. Bei Schmerzen sollten Sie unbedingt einen Arzt oder einen Sport-Fachmann konsultieren und Ihren Laufstil beurteilen lassen. Schon kleine Korrekturen können helfen.

6. Motivieren Sie sich selbst!

Wer nicht ans Laufen gewöhnt ist, muss sich immer wieder selbst motivieren. Besonders schwer fällt das, wenn am Vorabend ein Party war, auf der viel gegessen und getrunken wurde. Am nächsten Tag sind die Beine schwer und der Puls rast. Die Couch ist da bequemer. Vor allem der selbst gemachte Stress hemmt viele,

einfach loszulaufen. Dabei ist Joggen der ideale Stresslöser: Das Gehirn wird mit Sauerstoff vollgepumpt und erzeugt ein gutes Gefühl. Endorphine werden freigesetzt.

Jeder muss seine eigene Motivationsstrategie finden. Laufen Sie lieber morgens, stellen Sie sich die Schuhe ans Bett und schlüpfen Sie ohne nachzudenken nach dem Aufstehen hinein. Dann kommen Sie erst gar nicht auf andere Gedanken. Anderen hilft es, sich einen Termin zu setzen, an dem sie beispielsweise eine Stunde am Stück schaffen wollen. Ein konkretes Ziel vor Augen ist auch eine gute Motivation.

Feste Termine mit anderen Läufern erleichtern das Losgehen. Wenn Sie doch lieber allein laufen, tragen Sie sich feste Termine in den Kalender ein. Dann können Sie keine Ausreden mehr finden.

7. Legen Sie bewusst Pausen ein!

Auch Nichtstun ist bei Läufern mal angesagt. Pausen

sind wichtig, nach den Läufen sollten Sie sich entspannen und ausruhen. Die Regeneration dient dazu, Ihre Akkus wieder aufzuladen. Sie dient dem Muskelwachstum und beugt Verletzungen vor.

8. Als Einsteiger langsam anfangen

Sind Sie Laufanfänger, starten Sie langsam und steigern sich. Verlieren Sie nicht gleich die Geduld. Das Laufen muss der Körper, wie viele andere Dinge auch, erst lernen. Beginnen Sie mit lockeren Läufen um die zehn Minuten. Auch Intervallläufe sind für den Anfang empfehlenswert. Wer einsteigt, sollte etwa drei Mal pro Woche locker laufen. Halten Sie das durch, merken Sie schon nach wenigen Wochen den Fortschritt. Wer aus gesundheitlichen Gründen mit dem Joggen beginnt, sollte vorher einen Arzt konsultieren. Bei Übergewicht, wenig Grundfitness oder anderen gesundheitlichen Problemen, ist der Gang zum Arzt ein Muss.

(JA) ■

INTERVIEW

Schmerzen im Griff

Schmerz – bohrend, stechend, hämmernd, drückend und fast immer unerträglich.

12 Millionen Menschen in Deutschland leiden an chronischen Schmerzen. Doch Hilfe ist möglich.

► Egal, ob im Kopf, im Rücken, in den Gelenken oder Nerven – Schmerzen treiben die Betroffenen in die Verzweiflung und schränken ihr Leben ein. Über Therapiemöglichkeiten spricht Prof. Dr. Matthias Karst, Leiter einer Schmerzambulanz.

Welche Arten von Schmerz gibt es? Was geschieht bei Schmerz und warum empfinden wir ihn unterschiedlich?

Matthias Karst: Während der akute Schmerz abklingt, wenn die Erkrankung oder Verletzung abgeheilt ist, hält der chronische Schmerz auch danach noch weiter an. Es gibt eine Vielzahl von Erkrankungen, die nicht ursächlich behandelt, gleichwohl aber mit Schmerzen einhergehen können. Liegt keine Erkrankung mehr vor, die die Beschwerden erklären kann, dann kann eine chronische Schmerzerkrankung angenommen werden, bei der das Nervensystem so empfindlich geworden ist, dass schon leichte Reize den Eindruck „Schmerz“ erzeugen. Ab einer Schmerzdauer von drei Monaten anhaltender oder wiederholt auftretender Schmerzzustände liegt chronischer Schmerz vor. Schmerzen werden dann empfunden, wenn das auf

Schmerzreize spezialisiertes Nervensystem aktiv wird. Dabei werden Signale aus dem Gewebe an das Rückenmark gesendet und dort nach Umschaltung auf eine zweite Nervenzelle an das Gehirn weitergeleitet. Erst die gleichzeitige Aktivität verschiedener Areale im Gehirn zusammen erzeugt dann den Schmerzindruck. Wie und wie stark der Schmerz empfunden wird, hängt sowohl von der Art der Schädigung als auch von den betroffenen Personen ab. Schädigungen des Nervensystems selbst werden meist intensiver und unangenehmer erlebt wie Schädigungen an anderen Gewebetypen. Genetische und lebensgeschichtliche Faktoren entscheiden darüber, wie die eintreffenden Schmerzsignale empfunden und weiterverarbeitet werden.

Welche Faktoren begünstigen chronische Schmerzen?

M.K.: Zu den Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass aus einem akuten Schmerz ein chronischer wird, gehören schmerzhaftes Lebensereignisse in der Vergangenheit, psychische Belastungen, ein schlechtes soziales Netzwerk. Aber auch unsere Gene entscheiden über die Empfindlichkeit



Foto: Fotolia.com

gegenüber Schmerzreizen. Auch ein nicht oder nur unzureichend behandelter akuter Schmerz erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich chronische Schmerzen ausbilden können.

Welche Möglichkeiten der modernen Schmerztherapie gibt es?

M.K.: Natürlich kann man Schmerzen mit Medikamenten, Injektionen, Stimulationstherapien (z. B. Strom, Akupunktur) etc. lindern. Dabei sind diese Verfahren in den letzten Jahren differenzierter und wirksamer geworden. Da aber die ganze Person mit ihren unterschiedlichen Facetten am Schmerzempfinden beteiligt ist, ist es wichtig, auch die ganze Person zu betrachten und „anzusprechen“, also ihre Interpretation der Schmerzen, ihren Umgang mit ihnen und ihre Gefühle in Bezug auf die Schmerzsituation.

D. h. die Herausarbeitung des Kontextes, in dem die Schmerzen auftreten und fortbestehen, ist außerordentlich wichtig. Der neue Weg besteht darin, weg vom Schmerz und auf den betroffenen Menschen hin zu fokussieren und einen individuell passenden Ansatz zu finden.

Was ist die multimodale Schmerztherapie?

M.K.: Die multimodale Therapie kombiniert physikalische Therapieverfahren – meist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining – mit psychologischen Verfahren. Bei den psychologischen Verfahren sind insbesondere Psychotherapieverfahren, Entspannungstechniken und Achtsamkeitstraining zu nennen. Die multimodale Therapie ist dazu geeignet, den Patienten dazu zu befähigen, einen aktiven und konstruktiven Umgang mit seiner Schmerzsituation zu finden. Durch neue positive Erfahrungen kann die alte Schmerzerfahrung allmählich in den Hintergrund rücken.

Was kann ich selber tun, um mit meinen Schmerzen richtig umzugehen?

M.K.: Sehr wichtig ist es, die Schmerzen zunächst als gegeben zu akzeptieren. Dadurch werden Kräfte frei, mit denen die notwendige Aktivität entfaltet werden kann, die Schmerzen zu überwinden. Sehr wichtig ist es dabei, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln, um Überlastungen und Unterforderungen zu vermeiden.

Fotos: Zentralverband der Augenoptiker

Vom Augenscreening - bis zur Beratung und Verkauf

AUGENOPTIK

Viele Menschen sehen schlecht – ohne es zu wissen

Wenn beim Tennis mehr und mehr Luftlöcher geschlagen werden oder im beruflichen Alltag Verspannung, mangelnde Konzentration und Leistungsfähigkeit zu den ständigen Begleitern gehören: dann wird es höchste Zeit, das Sehvermögen prüfen zu lassen.

► Die Augen vermitteln mehr Eindrücke als jedes andere Sinnesorgan. Pro Sekunde nehmen sie zehn Millionen Informationen auf und geben sie ans Gehirn weiter. Wie eine Filmkamera. Aber funktioniert diese auch immer richtig? Bei vielen Menschen nicht. Zahlreiche Tests und Untersuchungen zeigen, dass die Sehschärfe vieler Menschen mangelhaft ist. Sie sehen schlecht – ohne es zu wissen, beziehungsweise ohne zu ahnen, wie gut sie sehen könnten!

Eine regelmäßige Überprüfung des Sehvermögens beim Augenoptiker schützt nicht nur vor Beschwerden, sondern hilft, die Anforderungen des Alltags zu meistern. Augenoptiker stehen für höchste Qualität bei der Beratung und Anpassung von Brillen und Kontaktlinsen, sie sind die ersten Ansprechpartner für das optimale Sehen – in allen Lebenslagen.

Bildschirmbrille bringt Entspannung
So sind beispielsweise nicht

PC-Monitore oder Tablets die Gründe für viele Alltagsbeschwerden: Es sind vielmehr die Augen, die zunehmend Probleme haben, sich vor dem Bildschirm an unterschiedliche Entfernungen, verschiedene Kontraste und Helligkeiten anzupassen. Unabhängig davon, ob diese Schwerstarbeit bereits mit einer für den Alltag tauglichen Brille oder mit Kontaktlinsen vollbracht wird, kommt es am Bildschirm immer häufiger zu trockenen oder tränenden Augen und zu Fehlhaltungen,

Kopfschmerzen und Verspannungen.

Eine Augenprüfung beim Augenoptiker gibt Aufschluss darüber, ob eine Bildschirmbrille das Wohlbefinden am Monitor steigern und für eine entspannte Kopf- und Körperhaltung sorgen kann.

(ZVA) ■

Gutes Sehen bei Augenoptik Staske

Seit über 30 Jahren sorgt Augenoptik Staske im Süden von Leipzig für gutes Sehen. Hohe Kompetenz und modisches Gespür für die richtigen Brillen haben die beiden Fachgeschäfte zu den ersten Ansprechpartnern für gutes Sehen gemacht.

Diplom-Ingenieure, Augenoptikermeister und Augenoptiker sorgen sich um Ihre Augen und alle damit verbundenen Korrekturmöglichkeiten. Vertrauen Sie auf die Möglichkeiten, die Ihnen eine hervorragende Brillenglasbestimmung und eine optimale Brillenglas- und Brillenfassungswahl bei Augenoptik Staske in Connewitz oder Lößnig bietet.

Gleitsichtbrillen, Fernbrillen, Nahbrillen, Computerbrillen, Lesebrillen, Arbeitsplatzbrillen, Sonnenbrillen, Schutzbrillen - Ihren Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt.

Damit das ganze bezahlbar bleibt, gibt es seit 2007 bei Augenoptik Staske das Brillenabo. Damit besitzt Augentoptik Staske mit dieser Dienstleistung

sehr lange Erfahrung. Die kostenlose Teilzahlungsmöglichkeit wird über eine Laufzeit von 24, 12 oder 6 Monate angeboten. Lediglich der Personalausweis ist vorzulegen und die Bankverbindungsangabe ist notwendig. Nach einer obligatorischen Schufa-Abfrage kann es losgehen.

So kostet eine Brille für 240,00 EUR lediglich 10,00 EUR monatlich bei einer zweijährigen Laufzeit des Brillenabos. Danach kann schon die nächste schicke Brille ausgesucht werden oder die Sonnenbrille ist dran oder...oder ...oder.

Das Abo kann auch genutzt werden bei der Bezahlung von Kontaktlinsen. Beim Kontaktlinsenabo sind die regelmäßig benötigten Linsen, die Pflegemittel und

alle Dienstleistungen wie Anpassung oder Zufriedenheitschecks in einer monatlichen Rate enthalten. Damit werden Kosten kalkulierbar.

Wenn die Brille nicht mehr ausreicht, bietet Augenoptik Staske eine Sehbehinderterberatung an.

Lupen, Lesegläser, Lupenbrillen oder elektronische Vergrößerungen sind möglich, wenn die Sehkraft nachlässt.

Zu allen Themen berät Sie Augenoptik Staske persönlich und individuell – gern auch mit einer Terminvereinbarung.

Augenoptik Staske – Ihr Ansprechpartner für gutes Sehen in Leipzig-Connewitz und Leipzig-Lößnig



Ihre neue Brille ist bezahlbar.

**AUGENOPTIK
STASKE**
LEIPZIG

IN CONNEWITZ

Wolfgang-Heinze-Straße 20
04277 Leipzig
Telefon: (0341) 30 12 280

AM STERN

Siegfriedstraße 1
04279 Leipzig
Telefon: (0341) 33 66 754

KONTAKTLINSEN- ANPASSUNG STASKE

Telefon: (0341) 8 63 86 44

Sie haben die Wahl ...

Ein-
stärkenbrille
ab **5,00 €***
im Monat

Ein-
stärkenbrille
ab **10,00 €***
im Monat

Gleit-
sichtbrille
ab **20,00 €***
im Monat

*** Nähere Informationen in unseren Fachgeschäften**
(genannt sind Preisbeispiele von 120,00 | 240,00 | 480 € bei einer Laufzeit des Brillenabos von 24 Monaten)

Unser Brillenabo – Ihre Brille in kleinen Raten.

Seit vielen Jahren bieten wir Ihnen die Möglichkeit des Brillenabos in unseren Geschäften. Brillenabo bedeutet eine kostenlose Teilzahlung für Sie.

In den vergangenen Jahren hat sich diese Möglichkeit zu einer gängigen Bezahlform entwickelt. Sie weisen sich aus, eine Schufa-Abfrage ist obligatorisch und los geht's!



Ein familiärer Pflegefall ist oft eine finanzielle Herausforderung. Experten raten zur privaten Pflegeversicherung.

PFLEGEVERSICHERUNG

Heute schon an morgen denken

Ein Thema, mit dem sich die wenigsten auseinandersetzen (wollen), ist die mögliche, eigene Pflegebedürftigkeit im Alter. Doch möchten Sie, sofern Sie einmal betroffen sind, auf eine gute, wenn nicht optimale Versorgung verzichten?

► Das Thema Pflege ist unangenehm und wird oft verdrängt. Doch in vielen Familien ist es schon jetzt an der Tagesordnung. So haben einer YouGov-Umfrage im Auftrag der DEVK zufolge schon 47 Prozent der Bundesbürger im unmittelbaren Ver-

wandten- oder Bekanntenkreis einen Pflegefall erlebt, 18 Prozent haben eine solche Situation am Rande mitbekommen. Und immerhin 37 Prozent gaben bei der Umfrage ganz ehrlich zu Protokoll, dass sie keine Ahnung hätten, wer im Pflegefall ihre Be-

treuung übernehmen könnte beziehungsweise die Kosten dafür.

Inzwischen sind rund 2,3 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig. Laut Statistischem Bundesamt wird die Anzahl der Personen,

die auf fremde Hilfe angewiesen sind, bis 2030 sogar auf 3,5 Millionen ansteigen. Doch eine gute Pflege ist teuer. Dabei sind die Leistungen aus der gesetzlichen Pflegeversicherung nur begrenzt und decken maximal die Hälfte der entstehenden

Kosten ab. Konkret beziffert heißt das: In der höchsten Pflegestufe III gibt es derzeit maximal 1550 Euro pro Monat – bei vollstationären Gesamtkosten von über 3200 Euro entsteht eine Versorgungslücke von mehr als 1650 Euro. Das eigene Vermögen ist oft schnell aufgebraucht, danach werden grundsätzlich Ehepartner und Kinder auf Unterhaltspflicht geprüft. Der Bundesgerichtshof (BGH) hat in einem aufsehenerregenden Urteil (XII ZB 607/12) die Unterhaltspflicht der Kinder pflegebedürftiger Eltern nachdrücklich unterstrichen. Fast ausnahmslos alle Kinder sind ihren pflegebedürftigen Eltern gegenüber unterhaltspflichtig und müssen für Pflegekosten aufkommen, sobald die Sozialämter in Anspruch

genommen werden.

Das BGH-Urteil zeigt, wie sinnvoll es ist, rechtzeitig für den Pflegefall vorzusorgen. Darauf weist auch Experte Dr. Benedikt Zacher, Geschäftsführer der web care LBJ GmbH, die das unabhängige Serviceportal pflege.de betreibt, hin: „Medizinischer Fortschritt führt erfreulicherweise zu immer längerem Leben, damit aber auch zur erhöhten Wahrscheinlichkeit von Pflegebedürftigkeit. Laut Pflegereport der Barmer GEK von 2011 werden statistisch drei von vier Frauen (genau 72 %) und jeder zweite Mann pflegebedürftig. Die gleichzeitig steigenden Pflegekosten sowie die Tatsache, dass die gesetzliche Pflegeversicherung nur eine Teilkasko-

Versicherung ist, d. h., dass im Pflegefall privat zugezahlt werden muss, führen zur sogenannten Versorgungslücke. Diese muss privat überbrückt werden, weil ansonsten das Vermögen der Kinder belastet wird oder man schließlich ein Sozialfall wird.“

Doch wann, wo und wie sollte man ansetzen? Was den Termin angeht, betont Dr. Zacher: „So schnell wie möglich. Wie immer bei derartigen Versicherungen gilt: Je früher die Police abgeschlossen wird, desto günstiger sind die monatlichen Beiträge.“

Um den Eigenanteil erträglich zu halten, fördert der Staat seit 2013 die private Pflegevorsorge. Bei einem monatlichen Aufwand von

mindestens zehn Euro beteiligt er sich mit weiteren fünf Euro an einer privaten Pflege-Zusatzversicherung, auch „Pflege-Bahr“ genannt. Allerdings werden auf diese Weise nicht alle Kosten abgedeckt. Außerdem muss der Pflegebedürftige mindestens fünf Jahre eingezahlt haben, ehe er Leistungen erwarten darf. Daher empfiehlt es sich, Pflege-Bahr um eine Ergänzungsdeckung zu erweitern, wie sie von verschiedenen Versicherungen, u. a. der Itzehoer und der DEVK, angeboten werden. Für einen zusätzlichen monatlichen Betrag kann so sichergestellt werden, dass alle Kosten übernommen werden und die fünfjährige Wartezeit entfällt.

(ju) ■

Unsere BürgerInformationen zum Thema „Vorsorgen“, Januar bis März 2015



Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, was leisten private Pflegezusatz – Versicherungen? Fragen, die wir Ihnen im Beratungszentrum des Pflegenetzwerkes Leipzig e.V. beantworten.

„Was leisten private Pflegezusatz-Versicherungen?“

Am Dienstag, den 27. Januar 2015 von 16.00 bis 18.00 Uhr

Für Vortrag und Diskussion steht Herr Engert, Abteilungsleiter „Leben“ der INVERS GmbH zur Verfügung.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen: Welche Formen der Vorsorge mit einer privaten Versicherung gibt es? Was ist der „PflegeBahr“? Welche Anbieter sind auf dem Markt? Wann ist eine private Pflegezusatz-Versicherung sinnvoll?

„Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“

Am Donnerstag, den 12. März 2015 von 16.00 bis 18.00 Uhr.

Für Vortrag und Diskussion steht Herr RA Obermaier, Fachanwalt für Sozialrecht zur Verfügung.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen: Was verbirgt sich hinter den Begriffen? Wann werden diese Maßnahmen erforderlich? Was unterscheidet Bevollmächtigte und Betreuer? Welche Konsequenzen leiten sich aus den Unterschieden ab?

„Patientenverfügung“

Am Dienstag 31. März 2015 von 16.00 bis 18.00 Uhr.

Für Vortrag und Diskussion steht Frau RÄ von Zitzewitz, Fachanwältin für Sozialrecht zur Verfügung.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen: Welche Form und Inhalte sind erforderlich? Wann greift die Patientenverfügung? Was ist zu beachten?

Unsere Veranstaltungen sind kostenfrei und finden im Pflegenetzwerk Leipzig e.V., Rosa-Luxemburg-Str. 27 (Listhaus, EG) statt. Um Anmeldung unter 0800 5832411 wird gebeten (gebührenfrei). Mehr Informationen unter www.pflegenetzwerk-leipzig.de



RECHTLICHES

Vorsorgevollmacht – lieber gleich zum Notar

Nach dem Gesetz soll eine Betreuung nicht angeordnet werden, wenn die Angelegenheiten des Betroffenen durch einen Bevollmächtigten ebenso gut wie durch einen Betreuer vorgenommen werden können.

► Voraussetzung für die Vermeidung der Betreuung aber ist, dass die Vollmacht wirksam erteilt wurde und nach Form, Inhalt und Umfang im Hinblick auf die zu erledigenden Angelegenheiten ausreichend ist. Bereits Zweifel an der Wirksamkeit der Vollmachtserteilung können dazu führen, dass trotz Vorliegen einer Vollmacht die Betreuung angeordnet wird.

Da eine Vollmacht keiner Form bedarf, kann jeder seine Vollmacht selbst schreiben. Eine praxisgerechte Formulierung ist allerdings schwieriger als man glaubt. Das Internet bietet hier eine Fülle an Formularen. Doch viele dieser Formulare sind wenig praxistauglich und führen beim Ausfüllen ohne fachliche Beratung zu Widersprüchen. Das beeinträchtigt ihre Verwend-

barkeit oder führt schlichtweg dazu, dass die Vollmacht nicht das Papier wert ist, auf dem sie steht.

Betreuungsvereine dürfen Personen bei der privaten Errichtung einer Vorsorgevollmacht rechtsberatend behilflich sein. Allerdings prüft bei der privaten Errichtung der Vollmacht niemand, wer die Vollmacht unterschrieben

hat und ob der Vollmachtgeber noch im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte war. Zudem bestehen insbesondere für Grundstücksgeschäfte Formanforderungen, die durch eine privatschriftliche Vollmacht nicht erfüllt werden können.

Mitunter wird der Vorschlag unterbreitet, die Vorsorgevollmacht kostengünstig von der Betreuungsbehörde be-



Notar
Torsten Zapf

Forststr. 2
04229 Leipzig
Tel. 0341/49 25 31 - 0
Fax. 0341/49 25 31 - 29
www.notar-zapf.de



Notar
Dr. jur. Matthias Wagner

Rosentalgasse 1-3
04105 Leipzig
Tel. 0341/9 82 67 - 0
Fax. 0341/9 82 67 - 67
www.notar-dr-wagner.de

glaubigen zu lassen.

Allerdings lassen sich hierdurch nur wenige der genannten Unwägbarkeiten beseitigen. Eine solche Beglaubigung bietet zunächst die Gewähr, dass die Identität des Unterzeichners festgestellt wird und sie auch die Formerfordernisse des Grundstücksverkehrs erfüllt. Eine Prüfung der Geschäftsfähigkeit oder auch des Inhalts findet hierbei jedoch nicht statt. Das kann zu Einschränkungen in der Verwendbarkeit der Vollmacht führen, da mangels Prüfung der Geschäftsfähigkeit Zweifel an der Wirksamkeit der Vollmachtserteilung aufkommen können. Auch existiert von der beglaubigten Vorsorgevollmacht nur ein Exemplar. Geht dieses verloren, müssen weitere Vollmachten errichtet werden. Das Unheil ist perfekt, wenn der Vollmachtgeber in der Zwischenzeit geschäftsunfähig geworden

ist. Eine neue Vollmacht kann dann nicht mehr erteilt werden.

Die Notarkammer Sachsen empfiehlt:

Lassen Sie die Vorsorgevollmacht notariell beurkunden. In diesem Fall berät der Notar den Vollmachtgeber umfassend und setzt dessen Willen in eine juristisch einwandfreie Formulierung um. Die notariell beurkundete Vollmacht erfüllt zudem alle denkbaren Formerfordernisse. Darüber hinaus prüft der Notar bei der Beurkundung sowohl die Identität des Vollmachtgebers als auch dessen Geschäftsfähigkeit.

Gerade die Prüfung der Geschäftsfähigkeit durch den Notar bei der Beurkundung ist von besonderer Bedeutung, da zur Vermeidung einer Betreuung eine zweifelsfrei wirksam erteilte Vollmacht nötig ist.

Letztlich stellt die notarielle Beurkundung sicher, dass die Vollmacht auffindbar bleibt. Jeder Notar ist verpflichtet, die Urkunde dauerhaft aufzubewahren. Da von einer solchen Urkunde jederzeit eine Ausfertigung erteilt werden kann, ist auch der Verlust eines ausgefertigten Exemplars bei den Beteiligten kein Beinbruch. Verschaffen Sie sich mit einer notariell beurkundeten Vorsorgevollmacht die Gewissheit, dass im Notfall schnell und unproblematisch für Sie gehandelt werden kann

(RÜDIGER MÜLLER, GESCHÄFTSFÜHRER
DER NOTARKAMMER SACHSEN,) ■



Notar
Dr. Albrecht Randelzhofer

Schwägerichenstraße 4
04107 Leipzig
Tel.: 0341/9 64 52 - 0
Fax: 0341/9 60 49 - 99
info@notar-randelzhofer.de

Notarkammer Sachsen,
Königstrasse 23, 01097 Dresden
Tel.: 0351 / 807270, Fax: 0351 / 8072750
E-Mail: notarkammer@notarkammer-sachsen.de
Internet: www.notarkammer-sachsen.de



Experte Bernd Neuborn
sieht großes Potenzial in
Altbauten.

Foto: BHW

50 plus: Energetische Modernisierung

Wohneigentümer zwischen 50 und 59 Jahren mit Modernisierungsabsicht planen
in den nächsten zwei bis drei Jahren:

57 %

Wärmedämmende Maßnahmen bei Fenstern
oder Türen

56 %

Wärmedämmende Maßnahmen bei Dach,
Fassade oder Keller

51 %

Einbau energiesparender Heizungsanlagen/
alternatives Heizsystem

8 %

Installation einer Photovoltaikanlage



Basis: Studie der BHW Bausparkasse, 4.000 Befragte

Quelle und Grafik:
BHW Bausparkasse

HAUSEIGENTUM

Modernisierungswelle 50+ rollt

Gut vorbereitet in den Ruhestand: Viele Eigentümer über 50 denken voraus und planen in den kommenden Jahren die Modernisierung ihres Altbaus.

Die über 50-Jährigen haben hohe Ansprüche ans Wohnen und häufig ausreichend Mittel zur Verfügung. Mehr als die Hälfte besitzt eine eigene Immobilie – und die Generation geht voll Tatendrang die Modernisierung ihrer Häuser und Wohnungen an.

„Wer vor 25 oder 30 Jahren ein Haus gebaut oder gekauft hat, steht vor neuen Aufgaben. Es muss saniert, gedämmt und altersgerecht ausgestattet werden“, erklärt BHW-Experte Bernd Neuborn. „Wir erwarten eine regelrechte Modernisierungswelle 50 plus.“

Mehr Energieeffizienz und barrierefreies Wohnen steht bei den älteren Eigentümern ganz oben auf der Agenda: Laut einer Studie der BHW Bausparkasse haben 49 Prozent der über 50-Jährigen an ihrem Haus oder ihrer Wohnung schon einmal energiesparende Maßnahmen durchgeführt, weitere 15 Prozent planen, in den kommenden zwei bis drei Jahren nachhaltige Verbesserungen umzusetzen. Der Anteil der Erben in dieser Altersgruppe ist sehr hoch. Bei rund 40 Prozent der geerbten Immobilien besteht Modernisierungsbedarf, so das Ergebnis einer Umfrage. „Die Investition lohnt sich in

jedem Fall“, ist Bernd Neuborn sicher. „In Altbauten steckt meist viel Potenzial für einen hohen Wohnkomfort und mehr Lebensfreude im Ruhestand.“

Aber auch von der Bundesregierung erwarten die Bürger, dass sie sich in ihrer Wohnungsbaupolitik stärker auf die Themenfelder der energetischen Sanierung und des altersgerechten Umbaus konzentriert. Dabei herrscht Einigkeit: Zwei Drittel der Eigentümer, aber auch der Mieter wünschen sich mehr finanzielles Engagement des Staates beim Ausbau der Energieeffizienz im deutschen

Wohnungsbestand.

Angesichts der demografischen Entwicklung ist den Deutschen das Thema altersgerechtes Bauen und Umbauen ebenfalls sehr wichtig. Hier fordern sogar 70 Prozent der Eigentümer politische Tatkraft (Mieter: 59 Prozent). Auffällig ist, dass altersgerechtes Wohnen auch in den Großstädten mit über 500.000 Einwohnern auf Platz 1 der Wunschliste steht (66 Prozent).

(JU/BHW) ■

Früher an später Denken - Bereits in jungen Jahren altersgerecht Bauen

Wir Deutschen werden immer älter. Immer mehr Menschen wünschen sich so lange wie möglich selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben zu können. Wer rechtzeitig ein paar bauliche Maßnahmen vornimmt, kann sich den Traum vom Alt-Werden im eigenen Haus erfüllen. Barrierefreies Bauen ist mehr als nur ein Trend!

Der demografische Wandel hat Deutschland fest im Griff. Jeder dritte wird im Jahr 2060 über 65 Jahre alt sein und die Lebenserwartung wird auf rund 80 Jahre gestiegen sein, so schätzt die Bundesregierung es in ihrem aktuellen Demografiebericht. Viele Deutsche wünschen sich in den eigenen vier Wänden alt zu werden, aber die notwendige Mobilität lässt in den meisten Fällen peu à peu nach.

„Spätestens wenn das Treppensteigen beschwerlich wird, ist es an der Zeit, das Haus seinem Alter entsprechend anzupassen und Barrieren zu entfernen“, sagt Jürgen Dawo, Gründer von Town & Country Haus, Deutschlands führender Massivhausbauer.

Jeder vierte über 50-Jährige hat sich laut einer aktuellen Emnid-Umfrage bereits mit dem Thema altersgerechtes Umbauen beschäftigt. Aber laut Kuratorium für Deutsche Altenhilfe ist gerade einmal 1 Prozent aller Wohnungen in Deutschland seniorengerecht. Wer sein Haus fit für die Zukunft machen möchte oder auf der Suche nach einem Alterssitz ist, der sollte folgendes beachten:

Sämtliche Türen sollten breit genug sein für Rollstuhl oder Rollator

Keine Bodenschwellen bei Haus- oder Balkontüren

Die Arbeitsflächen in der Küche sowie Unterschränke können in der Höhe verstellt werden und Unterschränke auch entfernt, damit ein Bewohner im Rollstuhl unter die Arbeitsfläche fahren kann.

Das Bad ist mit bodengleicher Dusche und an der Wand befestigten Sitzen oder mit einer Badewanne mit niedrigem Einstieg ausgestattet. Außerdem sollten Haltegriffe im Bad und WC angebracht sein.

Im Treppenhaus sind auf beiden Seiten Handläufe vorhanden, eventuell ist sogar ein Treppenlift installiert.

Es wird ein rutschfester Bodenbelag verwendet.

Im Idealfall lassen sich Türen elektrisch öffnen und Fenstergriffe sind vom Rollstuhl aus erreichbar.

Heutzutage ist es natürlich auch möglich die Wohnung elektronisch so auszurüsten, dass Senioren gut mit Pflegeper-

sonal und Familienangehörigen vernetzt sind und die Haustechnik, also Heizung, Türöffner, Beleuchtung und Jalousien, aus der Ferne steuern können. Inzwischen kann dies über sensorgesteuerte Technik oder via Smartphone oder Tablet-PC leicht umgesetzt werden.

Wer denkt mit dem Thema Barrierefreiheit muss man sich erst mit 50 Plus beschäftigen, liegt falsch. „Ein Haus ist ein Platz, an dem sich die Besitzer in den nächsten Jahrzehnten wohlfühlen möchte“, sagt Jürgen Dawo. Im Idealfall ist das Haus also wandelbar und relativ leicht an verschiedene Lebenssituationen anzupassen. Wer frühzeitig ans Alter denkt und beim Hausbau auf viele Barrieren verzichtet, spart später viel Ärger. Dies beginnt bei der Wahl des Haustyps. So ist ein Bungalow beliebt, weil er den Komfort der eigenen vier Wände auf einer Ebene bietet. Wenn gleich beim Bau Barrierefreiheit in die Planung miteinbezogen wird, müssen Extrakosten von rund 1 Prozent der Baukosten mit einkalkuliert werden. Aber auch zu einem späteren Zeitpunkt sind viele einzelne Maßnahmen noch möglich, die sich in einem Kostenrahmen von 1000 bis 3000 Euro bewegen. (Quelle: Town & Country Haus®) ■

*Im eigenen Heim
die Rente genießen!*

**Town & Country
HAUS**

Info's unter: 0341 / 91 05 978



Haus- & Industrieservice GmbH
Kirschbergstraße 50
04159 Leipzig-Möckern

www.Hauswunsch24.de

Ein kurzer Augenblick reicht schon aus, um ein Feuer zu entzünden. Rauchwarnmelder schlagen zuverlässig und rechtzeitig Alarm.



SICHERHEIT

Viel mehr als nur Schall und Rauch

Rauchmelder retten Leben – zuverlässig und rund um die Uhr

► Das Thema Brandschutz ist in Deutschland aktueller denn je. Besonders nachts besteht ein erhöhtes Risiko. Denn Brandherde, meist ausgelöst durch technische Defekte, bleiben von den Schlafenden unbemerkt. Gefährlich ist dabei nicht so sehr das Feuer, sondern der Rauch: 95 Prozent der Brand-

opfer sterben an den Folgen einer Rauchvergiftung. Rauchmelder im privaten Wohnraum sind daher lebensrettende Helfer und ihre Installation ist in mittlerweile 13 Bundesländern Pflicht – wenn auch teilweise noch mit Übergangsfristen für Bestandsbauten wie in Hessen und Baden-Württemberg.

Bis 31.12.2014 müssen auch dort, alle bestehenden Wohngebäude mit Rauchmeldern ausgestattet sein.

In Sachsen, Berlin und Brandenburg existiert derzeit noch keine Rauchmelderpflicht, obwohl der Deutsche Feuerwehrverband seit Jahren eine flächendeckende

Gesetzgebung zur Installation von Rauchmeldern in privatem Wohnraum fordert.

Wer ist zuständig für die Installation?

Für den Einbau der Rauchmelder ist der Eigentümer zuständig. Das Forum Brandrauchprävention e.V.



Rauchmelder helfen, Rauch frühzeitig zu erkennen, wertvolle Zeit zur Flucht zu sichern und so Leben zu retten.

(„Rauchmelder retten Leben“) gibt zu bedenken, dass vor allem viele Haus- oder Wohnungsbesitzer, die in der eigenen Immobilie leben, nicht ausreichend über die Rauchmelderpflicht aufgeklärt sind. Vermieter hingegen müssen Installationstermine mit den Mietern und den meist externen Dienstleistern abstimmen, so dass es hier zu erheblichen Verzögerungen kommen kann.

Mangelnde Ausstattung hat Konsequenzen

Formelle Kontrollen durch den Gesetzgeber sind zwar

keine geplant. Kommt jedoch ein Mensch bei einem Wohnungsbrand gesundheitlich zu Schaden oder gar ums Leben, stellt sich die Frage, ob eine frühzeitige Warnung durch Rauchmelder dieses verhindert hätte. Spätestens zu diesem Zeitpunkt kann der verantwortliche Eigentümer mit unangenehmen Haftungsfragen durch die Staatsanwaltschaft konfrontiert werden.

Worauf Eigentümer und Mieter achten sollten

Damit Einbau und Wartung fehlerfrei erfolgen, sollten sie auf die Qualifikation des

Dienstleisters achten, wie etwa den bundesweiten Standard „Q-Geprüfte Fachkraft für Rauchwarnmelder“. Wer Wert auf einen zuverlässigen und langlebigen Rauchmelder legt, kann sich am Qualitätszeichen „Q“ orientieren. Rauchmelder mit dem „Q“ sind auf Langlebigkeit, die Reduktion von Fehlalarmen sowie erhöhte Stabilität geprüft und verfügen über eine fest eingebaute Batterie mit mindestens 10 Jahren Lebensdauer.

Mieter, denen der Eigentümer die Wartung der Rauchmelder übertragen hat, sollten sich

die Bedienungsanleitung der installierten Melder aushändigen lassen, damit sie die mindestens jährliche Prüfung korrekt durchführen können.

(FORUM BRANDRAUCHPRÄVENTION E.V./ KE) ■

Info:

Mehr zu Rauchmeldern und zur Rauchmelderpflicht in den einzelnen Bundesländern www.rauchmelder-lebensretter.de

Im Winter an die Strände der Karibik fliegen

Sanft streicht der Wind über die Palmen, der Himmel hat ein tiefes Blau - und an der Strandbar mixt der Barkeeper einen fruchtig-erfrischenden Cocktail. Von solchen Urlaubstagen träumen in den Wintermonaten viele Bundesbürger. In Cancún auf der mexikanischen Halbinsel Yucatán etwa begeistert das tropische Klima Anfang des Jahres alle Sonnenanbeter. Die Hotels liegen nur einen Katzensprung von den Karibikstränden entfernt. Wer es gern ein wenig ruhiger mag, reist vielleicht auf die Isla de Mujeres oder die Isla Holbrox und entspannt beim Rauschen der Wellen.



djd/Flughafen Hamburg/Panthermedia/Adina Klawin



djd/FeWo-direkt

Reiselustige Senioren im Langzeiturlaub

„Reiselustige Senioren, die zeitlich flexibel sind, können dem deutschen Winter sogar ganz entfliehen“, erklärt Beate Fuchs vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Für einen Langzeiturlaub biete sich als Unterkunft beispielsweise eine Ferienwohnung oder ein Ferienhaus an. Das sei nicht nur eine kostengünstigere Alternative als ein Hotel, man wohne gleichzeitig viel privater und könne ungestört seine Zeit im Sonnenparadies genießen. Beliebte Ziele sind die Kanaren und Balearn, Ägypten, die Türkei, Florida oder Thailand.

SCHAUFENSTER

Themen-Tipp zu „Fernreise im Winter“

► Kurze Tage, Nieselregen, Schnee und frostige Temperaturen: Viele Bundesbürger können darauf gut verzichten und verbringen zumindest einen Teil der kalten Jahreszeit lieber in südlichen Gefilden, um wärmende Sonnenstrahlen auf der Haut zu genießen. .

Tanzkreuzfahrten für reisefreudige Singles

Eine besondere Faszination auf Singles üben Tanzreisen aus. Bei den entsprechenden Angeboten, etwa vom Münchner Spezialveranstalter Royaldance, handelt es sich um eine Kombination aus einer erholsamen und erlebnisreichen Reise auf einem modernen Kreuzfahrtschiff oder einem Ferienclub und einem speziell abgestimmten Tanzprogramm. Bei den Tanzkreuzfahrten sind - wie bei Kreuzfahrten üblich - auch immer Ausflüge und Ruhephasen eingeplant. Anfang 2015 geht es beispielsweise auf dem Luxus-Kreuzfahrtschiff „Millenium“ nach Asien, von Singapur über Vietnam nach Hongkong.



Foto: djd/Royaldance

Seychellen und Mosambik: Traumziele für Winterflüchtlinge

Wer Sehnsucht nach wärmeren Gefilden und Exotik hat, findet mit den Seychellen und Mosambik am Indischen Ozean zwei Urlaubsziele, die Entspannung, beeindruckende Naturerlebnisse und ungewöhnliche Tierbegegnungen versprechen. Die 115 Inseln der Seychellen locken mit nahezu unberührten tropischen Landschaften, freundlichen Menschen und luxuriösen Hotels. Schöne Strände sind überall zu finden, das türkisblaue Meer ist angenehm warm und die Korallenriffe laden zu aufregenden Tauchgängen ein. Schnorcheln und Tauchen stehen auch in Mosambik an erster Stelle. Rund 2.700 Kilometer Küste mit puderweißen Stränden und spektakuläre Tauchwelten mit märchenhaften Korallenriffen warten in der ehemaligen portugiesischen Kolonie darauf, erkundet zu werden.

www.abendsonneafrika.de



Foto: djd/Abendsonne Afrika



Foto: djd/SunTrips Reisen GmbH

Reizvolle Azoren

Die zu Portugal gehörenden Azoren liegen mitten im Atlantik und werden meist in einem Atemzug mit einem für das mitteleuropäische Klima bedeutenden Hochdruckgebiet genannt. Die neun Inseln sind jedoch nicht nur die „Geburtsstätte“ von schönem Wetter, sondern auch ein reizvolles Reiseziel. Schroffes Gebirge, sattgrüne Hügel und üppige Blumenparks bestimmen das Gesicht der abwechslungsreichen Landschaft vulkanischen Ursprungs. Bei Rundreisen mit sieben Übernachtungen, wie sie etwa der Veranstalter Sun-Trips Reisen anbietet, kann man mehrere Inseln der Azoren kennenlernen.

Fünf Länder in sieben Tagen

Wer in kurzer Zeit viel sehen und sich gleichzeitig verwöhnen lassen möchte, sollte beispielsweise mit AIDA Cruises eine Kreuzfahrt zu fünf der interessantesten Metropolen Europas unternehmen. Auf der siebentägigen Reise, die in Hamburg startet und endet, steuern die Schiffe zunächst den südenglischen Hafen Southampton an. Von dort ist es nicht weit zu den mystischen Steinkreisen von Stonehenge oder in die Weltmetropole London. Am nächsten Tag gehen die Kreuzfahrer in Le Havre, dem französischen „Tor zum Meer“, vor Anker. Die kunstreichen Städte der Normandie sind eine Stippvisite wert, aber auch der Pariser Eiffelturm liegt nur zwei Busstunden entfernt. Weitere Stationen sind Zeebrügge, von wo sich ein Ausflug in die belgische Hauptstadt Brüssel anbietet, sowie die holländische Grachtenstadt Amsterdam.

www.aida.de



djd/AIDA Cruises

VERANSTALTUNGEN

Was ist los in der Region?

► Das alte Jahr ausklingen lassen mit musikalischen Leckerbissen, vielleicht bei einem Orgelkonzert in unserer ehrwürdigen Stadt, und das neue Jahr schon mal erfüllen mit interessanten Veranstaltungen, wie der Besuch bestimmter Vortragsreihen oder ein Bummel durch das kulturelle Angebot Leipzigs, gerade im Jubiläumsjahr 1000 Jahre Ersterwähnung Leipzig - wir haben hier einige Vorschläge für einen kurzweiligen Zeitvertreib zusammengestellt.

22.12.2014:

Weihnachtsliederabend des Thomanerchores

Konzertkarten erhalten Sie ausschließlich bei der Musikalienhandlung Oelsner.
Veranstaltungsort:
Thomaskirche - 19.30 Uhr

23.12.2014:

Weihnachtskonzert

Weihnachtskonzert des Leipziger OratorienChors e. V.
Veranstaltungsort:
Alte Handelsbörse
Naschmarkt 1 - 04109 Leipzig
17 Uhr und 19 Uhr

24.12.2014:

Weihnachtsmatinee

GewandhausKinderchor
Sophia Baron, Sprecherin
Frank-Steffen Elster, Leitung
Eine Weihnachtsgeschichte
Text und Idee: Lothar Thomalla
„Wir müssen über 2000 Jahre zurückschauen, da wurde ein ganz besonderes Kind geboren. Seine Eltern gaben ihm den Namen Jesus...“ - Ein wunderbarer Weihnachtsvormittag für die ganze Familie.
Veranstaltungsort:
Gewandhaus zu Leipzig
Mendelssohn-Saal, 11 Uhr

24.12.2014:

Weihnachtskonzert „Alle Jahre wieder...“ Schöne Melodien zur Weihnachtszeit

Die Künstler verbinden in ihrem Programm beliebte Weihnachtslieder mit un-

bekannten Musiken zum Fest aus vielen Ländern und Jahrhunderten - ein Konzert, das die lange Zeit bis zum Eintreffen des Weihnachtsmannes oder Christkindes auf angenehmste Art verkürzen hilft. Eintritt: 20 Euro/17 €
Veranstaltungsort:
Gohliser Schlösschen, 15 Uhr

31.12.2014:

Musik und Wort zum Jahresausklang

Der Eintritt ist frei.
Veranstaltungsort:
Auferstehungskirche
Möckern, 15 Uhr

31.12.2014:

„Final à la française“

Französische Orgelmusik zum Jahresausklang. Nach dem Orgelkonzert zum Jahresausklang begrüßt das Gewandhaus gemeinsam mit seinen Gästen das Neue Jahr mit einem Feuerwerk, das durch die riesige Foyerscheibe des Gewandhauses besonders gut zu erleben ist.
Veranstaltungsort: Gewandhaus zu Leipzig Großer Saal, 22 Uhr

01.01.2015:

Neujahrslauf 2015

Der Stadtsportbund Leipzig e. V. veranstaltet jährlich am 1. Januar den traditionellen Neujahrslauf in der Leipziger Innenstadt. Gemeinsam mit dem sportlichen Ausrichter SG Olympia 1896 Leipzig e. V.

organisiert er den Lauf in enger Zusammenarbeit mit dem Titelsponsor Galeria Kaufhof Leipzig. Jedes Jahr nehmen rund 1.000 Leipziger und Gäste der Stadt am Neujahrslauf teil. Der Rundkurs von 1 km Länge verläuft durch die Fußgängerzonen in der Innenstadt und kann nach eigenem Ermessen so oft man will absolviert werden. Gern gesehen sind auch Walker/innen, Nordic Walker/innen und bei geeigneten Witterungsbedingungen sogar Inlineskater/innen.
Veranstaltungsort: Leipziger Innenstadt

08.01.2015:

1.000 Jahre Leipzig – ein Rundgang

Veranstaltungsort:
Leipziger Innenstadt
Treffpunkt: Richard-Wagner-Denkmal

21.01.2015:

Forum Seniorengesundheit:

Mit der 5. Änderung des Sozialgesetzbuches Elftes Buch (SGB XI) ab dem 01.01.2015 ergeben sich eine Vielzahl von Neuerungen wie z. B. beim Pflegegeld, der vollstationären Pflege, der Kurzzeit- und Verhinderungspflege, den Leistungen für Demenzerkrankte u.a.. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu den Änderungen der Leistungen der Sozialen Pflegeversicherung. Veranstaltungsort:

Volkshochschule Leipzig,
15 Uhr, Raum 410

07.02. - 15.02.2015:

Messe: Haus-Garten-Freizeit, Sonderschau „850 Jahre Leipziger Messen“

Veranstaltungsort:
Leipziger Messe
www.leipziger-messe.de

09.02.2015:

Die Nacht der Musicals

An einem Abend über ein Dutzend Musicals erleben! Sister Act, Tarzan, König der Löwen, Les Misérables, Rock of Ages, Mamma Mia, Elisabeth, Das Phantom der Oper, Cats, We Will Rock You u.v.m.
Veranstaltungsort:
Gewandhaus zu Leipzig,
19 Uhr

17.02.2015:

Wie alt war man, wenn man „alt“ war?

Wir alle haben spontane Assoziationen zum „Alter“. Wer aber denkt, dass die alten Menschen in früheren Zeiten es leichter hatten, wird eines Besseren belehrt.
Veranstaltungsort:
Volkshochschule Leipzig,
16 Uhr, Raum 409, Entgelt 5,00 €

25.02.2015:

„Vom Mittelalter bis zum Dreißigjährigen Krieg“ Teil 1/3

Veranstaltungsreihe mit
Dr. Thomas Frantzke

Veranstaltungsort:
Volkshochschule Leipzig

01.03.2015 - 25.05.2015:

**Ausstellung: „Paul Klee.
Sonderklasse, unverkäuflich“**

Im Jubiläumsjahr 1000 Jahre Ersterwähnung Leipzig zeigt das Museum der bildenden Künste 100 Werke aus der Kategorie „Sonderklasse“ des deutschen Expressionisten Paul Klee.

Veranstaltungsort: Museum der bildenden Künste
www.mdbk.de

07.03.2015:

Feinkostflohmarkt

Von 10:00-16:00 Uhr auf dem Hof der Feinkost: überdacht / gepflegt / beschallt.
Eintritt: frei
Feinkost
Karl-Liebknecht-Straße 36
04275 Leipzig, www.feinkost-genossenschaft.de

11.03.2015 - 15.03.2015:

Leipziger Buchmesse 2015

Der März steht in Leipzig im Zeichen des Lesens. Die Leipziger Buchmesse und ihr Lesefest „Leipzig liest“ sind das Frühjahrsereignis der Buch- und Medienbranche. Autoren, Leser und Verlage treffen zusammen, um sich zu informieren, auszutauschen und Neues zu entdecken.
www.leipziger-buchmesse.de
Veranstaltungsort: Leipziger Messe

NOCH BIS 04.01.2015:

Weihnachtszirkus mit dem „Zirkus Aeros“

Termine, Tickets und Informationen unter:
<http://zirkus-aeros.com>

Veranstaltungsort:
Festplatz am Cottaweg
Zirkus Aeros
Fam. Schmidt
Telefon: 0173 / 4306635 (Zirkuskasse)
Telefon: 0178 / 5342513 (Direktion)
Fax: 0171 / 1945129
E-Mail: aeroszirkus@gmail.com

29.01.2015:

Lesung mit Ben Becker

Der vielfach ausgezeichnete Schauspieler liest an diesem Abend aus dem Buch „BLUTSBRÜDER - Ein Berliner Cliquenroman“ des Autors Ernst Haffner.

Das Buch, 1932 erschienen, wurde von den Nazis verboten und öffentlich verbrannt. Erst 2013 erschien die Neuauflage. Ben Becker ist ebenfalls die Stimme der Hörbuchversion des Romans.

Veranstaltungsort: Felsenkeller, 20 Uhr
www.felsenkeller-leipzig.weebly.com

BIS 26.03.2015:

Ausstellung: Hans-Dietrich Wellner

(1934-2013) - Stadtplanung für Leipzig

Die Ausstellung kann während der Öffnungszeiten des Lesesaals im Stadtarchiv 3. Obergeschoss besichtigt werden.

Montag/Mittwoch 09:00-15:00 Uhr,
Dienstag 10:00-18:00 Uhr,
Donnerstag 10:00-19:00 Uhr
Der Eintritt ist frei.

www.leipzig.de/stadtarchiv

IMPRESSUM

dabei sein

Ausgabe Leipzig

1. Jahrgang

Herausgeber/Verleger:

Verlag Haus & Markt Sachsen
Zschortauer Straße 71
04129 Leipzig
Telefon 0341 - 60100-17
Telefax 0341 - 60100-23
leipzig@hausundmarkt.de
www.hausundmarkt-mitte.de

Verlags- und Geschäftsleitung:

Michael Krause

Redaktionsleitung:

Jutta Junge,
Michaela Richter M.A.
Freie Journalistin

Producing: Katrin Ende

Anzeigenverkauf:

Leipzig: Frank Krautwald
Telefon 0341 - 59165861
f.krautwald@hausundmarkt-mitte.de

Erscheinungsweise:

quartalsweise

Erscheinungsort:

Leipzig

Vertrieb:

Postversand/Auslagestellen/
Lesezirkel

Regionale Erscheinungsräume:

Hannover, Leipzig

Anzeigenpreisliste

Nr. 1 ab 1.12.2014

Gesamtkonzept:

In Lizenz der Verlagsgesellschaft
Haus und Markt mbH, Hannover

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung des Verlages gestattet. Die mit Namen oder Initialen gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Ansicht der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich das Recht zur Kürzung oder Änderung von Artikeln vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

Druck:

Druckhaus Humburg, Bremen

dabei sein

Magazin für das Abenteuer Alter

